

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (paedagogis), segi kejiwaan (psycologis), segi fisik (physiologis) maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik. Sebagaimana dikemukakan oleh Dede Kusuma (1989:5) bahwa :

Olahraga adalah segala kegiatan untuk mendorong, membangkitkan dan mengembangkan serta membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia yang dalam pengertian sempit adalah gerak badan untuk menguatkan badan, menyehatkan jasmani dan rohani.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai Negara kepulauan, karena hampir separuh wilayah Negara kita adalah laut. Oleh sebab itu pemerintah banyak mengucurkan dana untuk pembinaan renang nasional. Hasil dari pembinaan selama ini prestasi renang nasional yang telah diraih pada renang gaya bebas 50 meter mencapai 00.23.99 detik, gaya punggung 50 meter 00.25.99

detik, gaya dada 50 meter 00.29.99 detik, dan untuk gaya kupu-kupu 00.24.99 detik.

Hasil pemantauan prestasi renang nasional tersebut masih banyak kelemahan-kelemahan masalah keterampilan dan kemampuan renang yang terjadi pada atlet renang nasional, diantaranya adalah 1) mereka belum dapat mengkoordinasikan secara baik antara gaya dan kecepatan. Artinya dalam renang membutuhkan kecepatan tinggi namun berdampak pada gaya yang ditampilkan menjadi kurang baik disebabkan oleh mengejar waktu untuk lebih cepat tiba di finis. Padahal harapannya adalah dapat berenang secara cepat tanpa mengurangi tampilan gaya., 2) faktor kondisi fisik yang masih perlu ditingkatkan.

Pembinaan olahraga renang juga dilakukan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM). namun selama ini masih belum muncul atlet renang yang berasal dari FIK UNM. Banyak kendala yang menjadi hambatan dalam pembinaan renang di lingkungan FIK UNM, diantaranya adalah masalah sarana dan prasarana yang kurang layak sebagai pusat pembinaan renang pada skala nasional, misalnya 1) ukuran kolam renang yang tidak standart, 2) penggunaan kolam yang kadang bersamaan dengan pengguna umum dan bahkan perkuliahan bagi mahasiswa, 3) kurangnya dukungan dana. Kendala-kendala tersebutlah yang merupakan penghalang untuk memunculkan atlet nasional dari lingkungan FIK UNM.

Selain hal tersebut olahraga renang juga merupakan matakuliah wajib, renang khusus bagi mahasiswa FIK UNM merupakan matakuliah wajib yang harus dilulusi. Untuk dapat melulusi matakuliah renang, mahasiswa harus

memenuhi kehadiran sebanyak 80% dari jumlah total kehadiran. Selanjutnya mahasiswa harus dapat memenuhi standar kelulusan dari segi nilai teknik gerakan dan koordinasi dari semua gerakan teknik renang, yakni gaya Bebas, Punggung, Dada, dan Kupu-kupu. Waktu yang dicapai dari hasil tes merupakan nilai tambah dalam mendapatkan nilai kelulusan renang. Pada kesempatan ini peneliti yang juga sebagai asisten dalam mengajar renang dibawah penanggungjawab yakni Drs. Muhadir, M. Kes, mengamati, bahwa selama matakuliah renang belum pernah diadakan evaluasi secara total hasil pembelajaran yang berkaitan dengan kemampuan dan keterampilan pada matakuliah renang yang telah dilakukan. Berdasarkan pengamatan dari peneliti, keterampilan renang yang ditampilkan oleh mahasiswa, dipengaruhi oleh faktor kecepatan renang. Dalam arti ketika semakin cepat untuk meraih waktu, maka penampilan teknik gaya renang baik gaya bebas, Punggung, Dada, dan Kupu-kupu akan menurun. Kesimpulannya bahwa semakin cepat waktu berenang, maka semakin menurun teknik gaya yang ditampilkan, begitu pula sebaliknya, jika gaya yang ditekankan maka waktu semakin menurun namun gaya tampak lebih bagus dan indah dilihat. Padahal harapannya adalah semakin cepat berenang, teknik gaya yang ditampakkan tetap tidak berubah sesuai teknik renang masing-masing gaya.

Pada kesempatan ini penulis berdasarkan masalah di atas, ingin mengungkap secara ilmiah berapa secara pasti ketercapaian kemampuan dan keterampilan matakuliah renang di FIK UNM.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah analisis keterampilan teknik dan kemampuan gaya-gaya renang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
2. Bagaimana tingkat keterampilan teknik renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
3. Bagaimana tingkat keterampilan teknik renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
4. Bagaimana tingkat keterampilan teknik renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
5. Bagaimana tingkat kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
6. Bagaimana tingkat kemampuan renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
7. Bagaimana tingkat kemampuan renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
8. Bagaimana tingkat kemampuan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
2. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
3. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
4. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
6. Untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
7. Untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?
8. Untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar ?

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dicapai dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat antara lain :

- a. Dapat lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan, menyangkut tentang analisis keterampilan teknik dan kemampuan renang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- b. Sebagai bahan informasi bagi guru olahraga dan dosen dalam mengajar renang, maka keterampilan teknik dan kemampuan renang siswa/ mahasiswa terlebih dahulu harus diperhatikan agar dapat dicapai hasil pengajaran yang optimal.
- c. Sebagai bahan perbandingan bagi dosen pengampu matakuliah renang, sebagai data ketercapaian perkuliahan.
- d. Sebagai bahan referensi pembina dan pelatih renang, bahwa keterampilan teknik dan kemampuan renang untuk meningkatkan prestasi atlet yang dibina.
- e. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang berminat melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain yang relavan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian ini. Hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan dan Kemampuan Renang

Kegiatan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental manusia yang pelaksanaannya dapat memberikan manfaat dari manusia itu sendiri, serta tujuan tertentu yaitu aspek-aspek olahraga. Prestasi atau kemampuan tertinggi yang dapat dicapai seseorang merupakan salah satu aspek dari kegiatan olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka seseorang perlu meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal serta semua unsur keterampilan menjadi faktor tercapainya prestasi dari cabang olahraga yang diikutinya.

Istilah keterampilan memiliki banyak perbedaan pengertian, namun pada umumnya yang dimaksud dengan keterampilan adalah penampilan gerak yang tinggi, penampilan gerak yang terampil dan seringkali ditandai penampilan yang mudah, mulus dan kemampuan untuk menanggulangi kondisi lingkungannya.

Menurut Pete dan Rotella yang diterjemahkan bebas oleh Bakhtiar Yusuf (1997:8)

sebagai berikut :

Istilah keterampilan tidak didefinisikan secara mutlak, oleh karena mengandung kualitas yang relatif dan hanya dapat dilihat di lapangan terhadap seseorang anggota dalam kelompoknya. Secara operasional definisi terampil biasanya dipergunakan untuk menyatakan respon dalam suatu stimulus yang terkontrol.

Umumnya suatu keterampilan dilakukan dengan waktu terbatas yang menunjukkan pentingnya arti kecepatan. Kecepatan gerakan juga menentukan suksesnya suatu penampilan yang perlu dilibatkan. Menghemat usaha dalam melakukan gerakan dimaksudkan agar pengeluaran tenaga seminimal mungkin. Faktor yang terakhir adalah penyesuaian yaitu tetap tangkas walaupun dalam keadaan yang berbeda dan situasi yang berubah.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Istilah keterampilan gerak (motor skill) mempunyai pengertian yang lebih khusus dalam kegiatan olahraga. Barbara Godfrey dan Newel Kephart (1969:8) mengemukakan keterampilan gerak sebagai berikut : *“Motor skill is a motor activity limited in extent and involving a single movement or a limited group of movement which are performance with high degrees of precision and accuracy”*.

Keterampilan gerak di atas diartikan sebagai gerak yang dibatasi dalam ruang dan pengaruh dari gerakan tunggal atau rentetan, dalam penampilan dengan derajat kecermatan dan ketetapan yang tinggi.

Jadi makin kompleks pola gerakan yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikiran akan benar tidaknya gerakan yang dilakukan.

2. Gaya Bebas

Dalam membicarakan gaya bebas, perlu kita rinci menjadi 5 (lima) bagian, sebagai berikut :

- a. Posisi Badan
- b. Gerakan Kaki
- c. Gerakan Lengan
- d. pernafasan
- e. Koordinasi Gerakan

a. Posisi Badan

Kemajuan yang banyak dicapai dalam gaya bebas akhir-akhir ini, bukanlah disebutkan karena perenang-perenang sekarang lebih besar dan lebih kuat sehingga mampu menghasilkan dorongan yang besar, terutama pada pengecilan tahanan depan sehingga posisi badannya sedatar mungkin atau *streamline*. Dengan posisi badan yang *streamline* para perenang gaya bebas tingkat dunia sekarang dapat berenang dengan tahanan kecil sehingga mampu menempuh jarak 1500 m dalam waktu kurang dari 15 menit.

Dalam bernafas sikap kepala haruslah menoleh kearah samping, bukan mengangkat kepala. Jadi gerakan kepala ini pada axis (as) garis sepanjang badan, bukan pada axis garis kiri kanan.

Dapat dikatakan bahwa kunci dari posisi badan yang baik, adalah pada sikap kepala dalam renang. Dengan kata lain kepala merupakan kemudi dari posisi badan. Bila kepala terangkat keatas, maka bagian bawah dari badan akan turun yaitu pinggang dan kaki (hukum newton) oleh sebab itu kepala harus dijaga jangan sampai diangkat, tapi menoleh kearah samping dalam melakukan pernafasan. Kesalahan yang sering terjadi adalah pada perenang pemula yang selalu ingin menaikkan kepala sehingga mungkin dalam usaha mengambil nafas dalam usaha melihat kedepan. Perlu ditekankan pada perenang pemula agar tidak melihat kearah depan tetapi kearah samping sehingga posisi badan akan tetap streamline.

Dayungan lengan yang salah juga akan mengakibatkan sikap badan yang kurang streamline. Misalnya dayungan lengan yang terlalu keras kearah bawah maupun kearah atas, akan mengakibatkan badan naik dan turun, hal ini akan menambah tahanan.

Demikian juga recovery lengan tidak benar, misalnya lengan dilemparkan lurus kesamping, hal ini akan mengakibatkan sikap lurus dari badan perenang akan terganggu.

Nyatalah banyak sekali faktor yang mempengaruhi atau mengganggu datar dan lurusnya badan perenang, atau sikap yang streamline, posisi badan yang

paling baik adalah apabila sikap kepala sedemikian rupa, sehingga permukaan air tepat pada batas antara rambut dan dahi.

b. Gerakan Kaki

Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan streamline, sehingga tahanan menjadi kecil. Tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran, dan malahan pada kebanyakan perenang menjadi satu-satunya sumber dorongan atau luncuran.

Pada suatu penyelidikan menunjukkan bahwa pada kecepatan rendah, tendangan kaki pada gaya bebas membantu menghasilkan dorongan, tetapi pada kecepatan tinggi tendangan kaki tidak memberi tambahan dorongan. Kaki adalah misalnya kedua roda belakang dari mobil, sedang lengan adalah kedua roda depan. Misalnya roda depan mobil dijalankan dengan suatu mesin dengan kecepatan 60 km/jam dan roda belakang dijalankan oleh mesin lain dengan kecepatan 40 km/jam. Dalam hal ini bagaimanakah kecepatan mobil, dan apakah roda belakang memberikan bantuan dorongan roda depan berputar lebih cepat dari pada roda belakang. Maka roda belakang itu tidak menambah kecepatan mobil, malahan menjadi beban yang harus ditarik oleh roda depan sehingga kecepatan mobil menjadi kira-kira 50 km/jam, ini adalah suatu gambaran dari kedudukan tendangan kaki sebagai sumber dorongan dari renang gaya bebas. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa :

- 1) Pemakaian energi pada renang gaya bebas dengan menggunakan kaki saja, lebih banyak daripada renang dengan lengan saja atau renang memakai kaki dan lengan.
- 2) Pemakaian energi pada renang dengan lengan saja, kurang daripada renang dengan lengan dan kaki pada kecepatan renangan rendah. Tetapi pada kecepatan renangan tinggi, pemakaian energi pada renang yang menggunakan lengan saja menjadi lebih banyak dibandingkan dengan renang yang menggunakan lengan dan kaki.

Dengan hasil penelitian tersebut, maka seharusnya renang dengan tujuan prestasi haruslah dilakukan dengan gerakan lengan dan kaki secara maksimal. Artinya gerakan kaki harus dilakukan dengan frekwensi tinggi atau umumnya dilakukan dengan enam kali tendangan kaki atau satu kali putaran lengan.

Hal ini memang benar dalam renang gaya bebas pada jarak pendek atau sprint. Tetapi pada jarak jauh, misalnya 800 m dan 1500 m dengan 6 kali tendangan kaki, untuk satu kali putaran lengan, ternyata hasilnya malahan menjadi lambat. Mengapa demikian? Kemampuan jantung untuk memompa darah ke otot-otot yang bekerja adalah terbatas. Kalau perenang menendangkan kakinya secara keras dan cepat (6 kali putaran kaki) secara terus menerus, maka banyak darah yang disalurkan ke otot-otot yang menggerakkan kaki, sehingga berkurangnya darah yang tersedia untuk otot-otot yang menggerakkan lengan, akibatnya otot lengan menjadi cepat lelah. Itulah sebabnya renang gaya bebas pada jarak 800 m dan 1500 m menggunakan 2 kali tendangan kaki pada satu putaran lengan, sedang

jarak 100 m, 200 m dan 400 m menggunakan 6 kali tendangan kaki pada satu kali putaran lengan.

c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan gaya bebas terdiri dari dua gerakan yaitu :

- 1) Gerakan recovery, gerakan lengan selama diluar air, yaitu memindahkan telapak tangan dari saat keluar dari air untuk dibawa kedepan kepala dan masuk kedalam air.
- 2) Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan tarikan (pull) dan gerakan dorongan (push). Gerakan ini mulai saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melaksanakan dayungan dan keluar dari air.

Perlu diketahui bahwa gerakan lengan ini merupakan pendorong utama dalam renang gaya bebas, oleh sebab itu bagaimana gerakan lengan ini dilakukan harus betul-betul dipahami dan dilakukan secara benar.

Menurut David G, Thomas yang diterjemahkan oleh Alfons Palangkaraya (2002:112) menjelaskan tentang gerakan lengan gaya bebas bahwa 1) siku harus ditekuk 90^0 saat telapak tangan bergerak melewati wajah, 2) jangkauan tangan kedepan melewati atas tabung imajinasi, 3) ujung jari harus menyentuh air terlebih dahulu.

d. Pernafasan

Pernapasan pada gaya bebas sangat mempengaruhi posisi badan dalam streamline. Putaran kepala untuk pernafasan haruslah dilaksanakan dengan exesis (sumbu putaran) garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi dari permukaan air. Bila putaran kepala pada sumbu putaran bahu, maka

akibatnya kepala keluar dari permukaan air dan hal ini sesuai dengan hukum Newton maka tubuh bagian bawah (pantat dan kaki) akan turun kebawah, ini akan mengakibatkan badan tidak streamline, sehingga tahanan depan menjadi besar.

Waktu berenang, permukaan air berada antara garis rambut dan kening dengan posisi yang enak untuk kepala. Putar kepala (menoleh) kearah kanan untuk mengambil napas, pada saat lengan kanan kedalam air melaksanakan dayungan. Pada saat dorongan lengan kanan mulut berada diluar permukaan air. Mengambil napas melalui mulut dengan dibuka lebar-lebar dengan ketinggian permukaan air atau agar lebih rendah dari permukaan air dibelakang gelombang yang ditimbulkan oleh kepala melaju kedepan. Pada saat recovery lengan kanan, kepala menoleh kearah bawah, dan mata melihat kearah dasar kolam.

Pengeluaran napas tepat sebelum kepala dipermukaan untuk mengambil napas kembali. Udara harus diledakkan keluar, sebelum mulut mengambil napas kembali.

e. Koordinasi Gerakan

Pada renang gaya bebas tidak ada aturan gerakan antara lengan dan kaki. Pokoknya kaki bergerak naik turun bergantian antara kiri dan kanan, lengan bergerak mendayung bergantian antara lengan kiri dan kanan, maka ritme renangan akan terjadi.

3. Gaya Punggung

Untuk mempelajari renang gaya punggung akan dibicarakan hal-hal sebagai berikut :

a. Posisi badan

- b. Gerakan kaki
- c. Gerakan lengan
- d. Pernapasan
- e. Gerakan keseluruhan

a. Posisi Badan

Prinsip utama yang harus selalu dipegang dalam renang adalah posisi badan yang streamline (datar) pada permukaan air. Hal ini berlaku untuk semua gaya. Dengan tahanan depan kecil, maka orang akan mudah bergerak dalam air. Tenaga kecil yang dihasilkan oleh gerakan lengan dan gerakan kaki, akan cukup untuk menggerakkan badan perenang kedepan, bila tahanan dapat diperkecil, atau sikap badan streamline. Dalam renang gaya punggung untuk membuat posisi yang datar tidaklah mudah. Pada posisi terlentang dipermukaan air sikap yang lurus dan datar sukar dibuat atau dipertahankan. Umumnya posisi itu akan melengkuk kebawah dimana pantat lentang lurus datar pada permukaan air, haruslah diperatihkan hal-hal sebagai berikut:

1) Kepala

Dalam usaha untuk membuat posisi badan yang cukup, kepala selalu merupakan kemudi. Bila kepala terangkat dari permukaan air, maka hukum menurut hukum gerakan ketiga dari newton, bagian bawah dari badan (kaki) akan tenggelam. Hal ini akan menyebabkan posisi badan yang tidak streamline, sehingga tahanan depan akan menjadi besar.

Bila setengah bagian kepala masuk ke dalam air, sehingga permukaan air pada kedua daun telinga dan pandangan ke arah atas, maka posisi badan terlentang lurus pada permukaan air yang mudah dilakukan. Dengan posisi kepala tersebut akan mudah membuat posisi badan dan muka persis lurus ke bawah permukaan air.

2) Badan

Dalam usaha membuat sikap badan streamline, badan terutama bagian pantat yang memegang peranan penting. Pada umumnya untuk membuat sikap terlentang lurus, tendensinya pantat akan turun (jatuh).

Dalam hal ini perenang harus berusaha untuk membuat sikap badan yang lurus, dengan cara menekan pantat ke atas, sehingga badan merupakan garis yang lurus.

3) Kaki

Kedua kaki haruslah lurus sampai dengan telapak kaki tepat di bawah permukaan air. Posisi kaki lurus ini tidaklah sukar dilakukan, namun peranan haruslah betul-betul berposisi badan terlentang lurus ini, haruslah dapat dilakukan. Seperti seorang yang tidur terlentang di lantai dengan meluruskan kedua tangan pada lantai di atas kepala, sehingga mulai dari jari-jari tangan sampai dengan jari-jari kaki merupakan satu garis lurus. Bila posisi tidur terlentang seperti tersebut di atas dapat dilakukan pada permukaan air, maka terbentuklah posisi badan yang streamline pada gaya punggung.

b. Gerakan Kaki

Pada permulaan renang gaya punggung ini dilakukan dengan gaya punggung dada, di bawah gerakan lengan maupun gerakan kaki sama dengan gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya dada, hanya sikap badan terlentang.

Namun setelah ditemukannya gaya punggung rimau, dimana gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya rimau, maka gaya punggung dada tidak populer lagi, dan lama kelamaan hilang, tidak direnangkan lagi karena kecepatannya kalah dengan gaya punggung rimau. Gerakan kaki gaya punggung dilakukan naik turun secara vertikal, bergantian dengan kaki kiri dan kaki kanan. Gerakan ini mulai dari pangkal paha dan diperluas pada persendian lutut. Gerakan kaki ke bawah dilakukan dengan lurus dan rileks, sedangkan gerakan kaki keatas dilakukan gerakan paha terlebih dahulu, sehingga menjadi bengkokan pada lutut baru dilakukan pukulan atau cambukan kaki keatas dengan keras, seperti menendang bola dengan punggung kaki secara efek kedalam.

Amplitudo gerakan yaitu jarak antara saku kaki maksimal keatas dan kaki yang lainnya maksimal dibawah kira-kira 30-40 cm. Gerakan dari telapak kaki sangat berperan dalam efektivitas gerakan kaki gaya punggung. Telapak kaki akan bergerak bertekuk (*dorsoflexi*) pada saat gerakan keras keatas, dan bergerak lurus (*planter flexi*) pada saat kaki bergerak ke bawah. Bila telapak kaki bergerak secara benar, maka pukulan kaki ini akan menghasilkan buih secara tepat. Terlihatlah buih secara tepat pada gerakan kaki gaya punggung merupakan indikasi bahwa gerakan tersebut dilakukan secara benar.

Pada umumnya perenang yang baru belajar gaya punggung akan sukar menggerakkan kaki secara benar, sehingga menghasilkan buih sering kita melihat

bahwa gerakan kaki pada gaya punggung tersebut tidak benar, dan akan berakibat posisi kaki yang jauh dari permukaan air, dan ini akan menghasilkan tahanan depan yang besar. Kesalahan gerakan ini terutama karena pukulan kaki tidak dilakukan dari pangkal paha, tetapi dari persendian lutut (*articulatio genu*), dimana pada dalam keadaan diam, yang bergerak kaki bawah dan telapak kaki. Gerakan yang seharusnya naik turun secara vertikal, dilakukan dengan menggerakkan telapak kaki depan-ke belakang, hal ini akan menghasilkan tahanan yang depan besar. Kesalahan yang sering dilakukan adalah menggerakkan kaki naik turun secara vertikal dengan cara menekuk lutut, sampai lutut kelihatan dari permukaan air. Dalam hal ini yang lebih banyak bergerak naik turun adalah tumit, bukan kaki secara keseluruhan, akibatnya dorongan tidak ada dan tahanan depan menjadi sangat besar.

c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya punggung terdiri atas 2 bagian :

- 1) Gerakan recovery
- 2) Gerakan mendayung

1) Gerakan recovery

Gerakan recovery lengan dimulai pada saat lengan keluar dari permukaan air sampai lengan masuk kedalam air, untuk siap melakukan dayungan. Gerakan recovery ini dilaksanakan secara relax tanpa menggunakan tenaga berlebihan. Tenaga yang digunakan dalam recovery lengan adalah tenaga lanjutan dari gerakan mendayung lengan. Pada saat permulaan recovery, lengan keluar dari air, dengan ibu jari keluar lebih dahulu dari permukaan air. Seluruh lengan secara

lurus dan relax dilemparkan kebelakang, sehingga telapak tangan berada dibelakang kepala pada garis sepanjang bahu, sebelum tangan masuk kedalam air. Pada saat lengan masuk kedalam air, maka jari kelingking yang masuk terlebih dahulu.

Jadi pada saat recovery, lengan berjalan dalam keadaan lurus keatas samping sampai kebelakang sampai kepala. Selama perjalanan recovery, telapak tangan dari menghadap pada saat keluar dari air, telapak tangan menghadap keluar, untuk kemudian mengiris air dengan jari dengan kelingking masuk lebih dahulu.

Gerakan recovery pada gaya punggung ini seluruhnya dilakukan di luar air, sehingga menimbulkan tambahan tahanan depan dari perenang.

2) Gerakan Mendayung.

Gerakan mendayung pada gaya punggung terdiri atas 2 bagian :

1. Gerakan menarik (pull)
2. Gerakan mendorong (push).

Pada saat lengan mendayung setelah masuk ke dalam air, maka dilakukan tarikan lengan ke arah samping bawah, dengan gerakan pelan ke arah cepat, telapak tangan menghadap pada arah gerakannya. Kemudian lengan ditekuk pada persendian siku, masi dalam keadaan tarikan. Selanjutnya dilaksanakan dayungan yang dilakukan oleh lengan bawah dan telapak tangan. Telapak tangan bergerak memutar ke atas ke bawah dalam mendorong air.

Gerakan mendayung ini dilakukan dengan kuat. Kalau kita lihat gerakan dari telapak tangan maka akan terlihat arah gerakannya bentuk huruf “S”.

Dayungan yang terdiri dari tarikan dan dorongan yang berbentuk “S” ini akan berjalan lebih panjang dan dorongan air lebih banyak, di samping itu dayungan lengan gaya punggung ini akan mendorong air yang diam (still water) tidak mendorong air yang sedang bergerak (running water), sehingga dayungan akan lebih efektif.

Pada saat lengan kanan melaksanakan dayungan, maka pundak kanan kedudukannya lebih rendah dari pundak kiri.

Pada saat yang bersamaan pundak kiri lebih tinggi dari pundak kanan, sehingga pelaksanaan recovery lengan kiri akan lebih mudah. Jadi pada saat itu posisi badan sedikit oleng ke kanan. Demikian juga pada saat lengan kiri mengadakan dayungan, lengan kanan mengadakan recovery, posisi badan berubah dari oleng ke kanan ke oleng ke kiri. Posisi pundak kiri lebih rendah dari pundak kanan.

d. Pernapasan

Pada gaya punggung seharusnya tidak ada masalah pada pelaksanaan pernapasan. Pada renang gaya punggung posisi mulut selalu ada diatas permukaan air, sehingga mudah melaksanakan pernapasan kapan saja. Namun perlu diingat bahwa pelaksanaan recovery baik lengan kiri maupun pada lengan kanan, ada sejumlah air yang mengikuti gerakan recovery lengan, dan air tersebut akan jatuh pada muka dan mulut.

Jadi apabila mulut dibuka untuk bernapas pada saat permulaan recovery lengan, mulut akan kemasukan air. Oleh sebab itu pernapasan pada gaya punggung haruslah diatur demikian.

Buka mulut untuk mengambil napas pada saat lengan kanan pada pertengahan perjalanan, mulut dibuka untuk mengambil napas. Pernapasan gaya punggung dilaksanakan dengan cara ledakan (*explosive breasting*), dimana pengeluaran dan pemasukan udara dilakukan dengan cara meledak (cepat).

e. Gerakan keseluruhan

Pada gaya punggung tidak atidak ada ketentuan lengan dan aturannya antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Pada saat kaki kanan melakukan tendangan keatas, tidak ada ketentuan lengan kiri harus berada dimana, sedang melakukan recovery atau sedang melakukan dayungan. Apabila gerakan kaki telah dikuasai secara baik, maka kombinasi dari gerakan kaki dan gerakan lengan akan terjadi dengan sendirinya.

3. Gaya Dada

Gaya dada atau gaya katak adalah gaya renang yang gerakan lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak sedang berenang. Kemiripan ini terletak pada gerakan kakinya. Ada ahli yang menyatakan bahwa timbulnya gaya ini, dikarenakan orang yang memperhatikan katak berenang dan mencoba menirukannya. Gaya ini merupakan gaya pertama yang direnangkan dalam pertandingan renang, baru kemudian menyusul gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Marilah kita merinci gaya dada ini dalam bagian- bagian sebagai berikut :

- a. posisi badan
- b. gerakan kaki

- c. gerakan lengan
- d. pernapasan
- e. koordinasi gerakan

a. Posisi Badan

Di dalam semua gaya badan harus dijaga dalam sikap streamline, atau posisi yang sehorisontal (mendatar) mungkin dengan permukaan air. Sekali lagi kuncinya terletak pada sikap kepala pada waktu pernapasan. Pada gaya dada, pada waktu kepala naik di atas permukaan air untuk bernapas harus diusahakan serendah mungkin, sehingga bibir bawah tepat pada permukaan air, sedang kepala pada waktu turun dari permukaan air, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih diatas permukaan air, dengan jalan tersebut maka sikap (posisi) badan akan menjadi streamline.

b. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada gaya dada terdiri atas 2 bagian yaitu :

- 1) Gerakan recovery atau gerakan kontra
- 2) Gerakan tendangan kaki

Pada recovery gerakannya adalah sebagai berikut. Dari sikap meluncur kedua kaki dalam keadaan lurus, dimulailah gerakan menarik kaki dengan cara lutut ditekuk ke bawah. Gerakan ini dilakukan dengan pelan atau mengurangi tahanan. Telapak kaki selama tarikan tetap menghadap keatas, lebar antara kedua

lutut tidak lebih dari jarak antara kedua bahu, tumit sedekat mungkin dengan pantat. Akhir dari recovery lutut terletak ditengah-tengah antara tumit dan pantat.

Jadi antara tumit, lutut dan pantat membentuk huruf “V”. Apabila lutut terlalu ditarik ke depan, sehingga lutut berada di bawah perut, maka pantat akan keluar dari permukaan air, sebaliknya apabila lutut terlalu kebelakang, maka kaki akan keluar dari permukaan air. Pada akhir recovery ini telapak kaki dari keadaan lurus ke keadaan bertekuk (dari planter flosi ke dorsa flosi). Gerakan tendangan kaki dimulai setelah berakhirnya gerakan recovery kedua kaki. Tendangan kaki dari gaya dada ini merupakan tendangan mencambuk (whip-kick). Kedua kaki ditendangkan kearah luar dan dirapatkan kembali. Gerakan ini melingkar setengah lingkaran. Kecepatan gerakan kaki (tendangan) dimulai dari gerakan pelan kearah cepat, dan pada waktu kaki memutar (mencambuk) gerakan adalah yang paling keras, untuk kemudian kaki menjadi rapat dan lurus. Akhir dari tendangan kaki (gerakan mencambuk) telapak kaki dari keadaan bertekuk menjadi lurus kembali (dari dorsa flesi ke planter flesi).

c. Gerakan lengan

Gerakan lengan pada gaya dada terdiri atas dua bagian :

- 1) Gerakan mendayung, yaitu gerakan yang menghasilkan dorongan maju.
- 2) Gerakan recovery yang merupakan gerakan kontra atau gerakan yang menghasilkan tahanan bagi perenang.

1) Gerakan mendayung

Keadaan meluncur, dengan lurus kedepan. Lengan ditarik kearah samping bawah sehingga tangan berada pada kedalaman 15 – 20 cm dibawah

permukaan air. Tangan harus lebih rendah dari siku dan telapak tangan menghadap keluar. Dari posisi tangan yang hampir lurus maka dimulailah dayungan lengan. Kedua lengan berpisah lengan diarahkan kebawah dengan menekuk pergelangan tangan dan merupakan badan yang mendayung keluar, siku semakin tinggi karena bertekuk dan dengan demikian tangan serta lengan bagian bawah dapat mendorong lebih banyak air dengan garis lengkung. Setelah itu lengan bagian bawah diarahkan kebelakang dengan garis lengkung kedalam. Telapak tangan yang tadi dimiringkan keluar sekarang dimiringkan kedalam. Lengan bagian atas digerakkan kebawah, bahu menjadi naik dipermukaan air, kepala terangkat secukupnya untuk bernafas. Gerakan mendayung ini dilaksanakan dari pelan ke arah cepat, sampai kedua lengan bawah dapat menjadi satu dibawah dada.

2) Gerakan recovery

Sehabis lengan melakukan gerakan mendayung sampai kedua tangan dibawah dada, maka dimulailah gerakan recovery dengan menggerakkan kepala ke atas tangan kemuka dengan pelan, untuk menghindari tahanan depan yang besar. Akhir dari gerakan tangan kedepan ini, ibu jari menghadap kebawah (telapak tangan menghadap keluar).

d. Pernapasan

Pernapasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat (memutar) kepala kearah depan, pandangan melihat kearah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air. Naiknya kepala di usahakan sedikit mungkin, secukupnya untuk dapat bernafas. Naiknya kepala sedikit mungkin ini akan

mengakibatkan dapat dipertahankannya posisi badan yang streamline. Demikian juga pada waktu recovery lengan, kepala diturunkan sedikit, sehingga hanya sebagian kecil rambut yang masih di atas permukaan air. Pengambilan napas dilakukan pada waktu kepala naik ke atas permukaan air mulut di buka lebar sehingga udara dapat masuk. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala keluar dari permukaan air, hembusan udara melalui mulut secara cepat.

e. Koordinasi gerakan

Gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya dada, tidak dilakukan secara bersama-sama. Juga dilakukan secara bertautan antara gerakan lengan dan gerakan kaki, sebagai berikut :

Dari sikap meluncur dimana lengan dan kaki dalam keadaan lurus dimulailah dayungan lengan, sampai kira-kira pada pertengahan dayungan, barulah recovery kaki mulai. Pada saat kaki melakukan tendangan, maka lengan melaksanakan recovery. Lengan dan kaki berada dalam keadaan lurus kembali untuk melakukan luncuran.

4. Gaya Kupu-Kupu

Pada permulaan gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada, dimana gerakan kakinya sama dengan gaya dada, sedang gerakannya dalam mendayung berlawanan arah dengan gaya dada. Recovery lengan dilakukan diluar air, tidak seperti gaya dada dimana recovery lengan dilakukan dalam air, sehingga gaya kupu-kupu ini dapat bergerak lebih cepat dibandingkan dengan gaya dada. Karena lahirnya gaya ini lebih akhir, maka gaya kupu-kupu disebut juga gaya dada modern, sedang gaya dada disebut ortodox. Karenan kecepatannya

yang berbeda, maka pada tahun 1952 dengan keputusan FINA gaya kupu-kupu dipisahkan dari gaya dada menjadi gaya yang berdiri sendiri, sehingga sejak saat itu gaya renang yang dipertandingkan menjadi 4 yaitu : Gaya dada, Gaya bebas, Gaya punggung, dan Gaya kupu-kupu.

Pada perkembangan berikutnya gaya kupu-kupu, gerakan kaki yang tadinya bergerak dalam bidang berorientasi seperti gerakan kaki gaya dada, berubah menjadi gerakan kaki dalam bidang yang vertikal. Gerakan ini menirukan gerakan kaki dari ekor ikan lumba-lumba (dolphin) sehingga gaya ini sering disebut juga gaya Dolphin. Dengan gerakan kaki gaya Dolphin ini ternyata hasilnya lebih cepat dibandingkan dengan kaki gaya dada. Pada saat sekarang ini pertandingan renang pada gaya kupu-kupu selalu menggunakan gerakan kaki Dolphin.

Dalam pembicaraan selanjutnya yang dimaksudkan dengan gaya kupu-kupu adalah gaya kupu-kupu yang menggunakan kaki Dolphin. Pada perincian gaya kupu-kupu terdiri atas 5 bagian yaitu :

- a. Posisi badan
 - b. Gerakan kaki
 - c. Gerakan lengan
 - d. Pernapasan
 - e. Gerakan keseluruhan
- a. Posisi badan

Dalam setiap renangan kita harus ingat bahwa posisi badan harus diusahakan sedatar mungkin dengan permukaan air. Pada gaya kupu-kupu terjadi

gerakan dari tubuh yang naik turun secara vertikal sesuai dengan irama gerakan dari kaki dalam pukulan Dolphin. Gerakan naik turun dari badan ini tidak kita jumpai pada gerakan gaya renangan yang lain. Dengan gerakan naik turun dari badan tersebut maka tahanan depan akan bertambah, sehingga untuk membentuk posisi badan yang datar seperti pada gaya bebas atau gaya punggung tidak mungkin. Namun demikian haruslah dijaga agar tahanan depan yang dihasilkan gaya kupu-kupu ini sekecil mungkin, dengan usaha agar posisi badan sedatar mungkin.

Ada 2 hal yang perlu diperhatikan pada gaya kupu-kupu yang dapat menghasilkan posisi badan yang streamline.

- 1) Pada waktu bernapas, kepala diusahakan naik serendah mungkin, asalkan mulut telah keluar dari permukaan air dan cukup untuk mengambil napas. Secepatnya setelah pengambilan napas selesai, kepala tunduk kembali untuk menjaga posisi badan yang streamline.
- 2) Gerakan menendang dari kedua kaki yang merupakan pukulan kaki ikan Dolphin, haruslah diusahakan tidak terlalu dalam, sebab pukulan yang terlalu dalam hanya akan menambah tahanan depan saja. Tendangan kedua kaki dilakukan dengan cara menekuk kedua kaki pada persendian lutut untuk kemudian diluruskan lagi dengan keras. Menekuknya kedua kaki haruslah diusahakan sedikit saja, jangan terlalu dalam. Bila bengkakan sendi lutut terlalu dalam, maka tendangan kaki tersebut tidak terlalu efisien dan tahanan depan akan besar, dengan demikian akan menghasilkan sikap badan yang tidak streamline.

b. Gerakan kaki

Kalau kita perhatikan tendangan kaki pada gaya kupu-kupu sebenarnya sama dengan tendangan kaki pada gaya bebas, yaitu kaki bergerak naik turun secara vertikal. Bedanya yaitu pada gaya kupu-kupu tendangan kaki naik turun tersebut dilakukan secara bersama-sama (serentak) dan semetris antara kaki kanan dan kaki kiri, sedang tendangan kaki pada gaya bebas dilakukan naik turun secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.

Tendangan kaki gaya kupu-kupu, gerakannya dimulai dari pangkal paha, dengan cara menekuk kaki pada persendian lutut, penekukan kaki dilakukan kecil saja, sehingga telapak kaki tidak keluar dari permukaan air, tetapi hanya sebagian dari telapak kaki yaitu jari-jari kaki saja yang sedikit keluar dari permukaan air.

Penekukan kaki atau gerakan kaki keatas dilakukan dengan relax dan pelan, sedangkan gerakan kaki kebawah atau meluruskan dengan kekuatan yang besar, dimana punggung kaki menendang dengan keras kearah bawah.

Pada waktu kaki bergerak keatas, telapak kaki dari keadaan bertekuk berubah keadaan lurus, sedangkan pada waktu tendangan kebawah yang keras, telapak kaki dari keadaan lurus berubah menjadi keadaan bertekuk. Gerakan telapak kaki menekuk ini merupakan dorongan yang besar.

Tendangan kaki kebawah yang keras ini akan mengakibatkan bagian badan terutama pantat bergerak keatas, sedang pada waktu kaki bergerak keatas, maka bagian badan terutama pantat akan turun. Pada satu kali putaran lengan, tendangan kaki gaya kupu-kupu ini dilakukan dua kali, kedua tendangan tersebut tidaklah sama, melainkan sedikit berbeda.

Perbedaan tersebut terletak pada keras atau dalamnya tendangan kaki. Pada tendangan yang pertama dilakukan dengan kuat dan dalam, sehingga mengakibatkan pantat naik cukup tinggi, sedangkan tendangan kaki yang kedua pelan dan tidak dalam.

Fungsi dari tendangan kaki yang kedua adalah untuk menormalkan gerakan pertama yang keras tadi, sehingga pantat tidak meloncat tinggi keatas, hal ini akan sangat mengurangi tahanan depan.

c. Gerakan Lengan

Pada gaya kupu-kupu kedua lengan haruslah digerakkan secara serentak dan simetris antara lengan kiri dan lengan kanan.

Gerakan lengan pada gaya kupu-kupu terdapat atau terbagi : atas 2 (dua) bagian yaitu :

- 1) Gerakan Resavery
- 2) Gerakan mendayung

1) Gerakan Recovery

Gerakan Recovery lengan adalah gerakan lengan pada saat akhir dayungan sampai dengan saat permulaan dayungan. Gerakan Recovery ini sebagai berikut :

Setelah kedua tangan keluar dari air, tangan mulai dilemparkan kedepan pada posisi yang rendah, dalam bentuk parabola yang datar. Gerakan ini dilakukan dengan relax. Kedua tangan masuk kedalam air pada titik sedikit diluar garis bahu. Gerakan recovery lengan ini dilakukan secara serempak dan simetris antara lengan kiri dan lengan kanan. Dayungan lengan ini sebagai berikut :

- 2) Gerakan menarik (pull) dan gerakan mendorong (push).

Setelah tangan masuk kedalam air, maka mulailah dengan lengan kearah lurus kemudian gerakan berubah arah dengan memutar kearah dalam. Pada saat berputar kedalam. Ini lengan ditekuk 135 % pada sudut siku. Gerakan kedalam ini masih dalam gerakan tarikan. Gerakan selanjutnya tangan berubah arah yaitu memutar keluar. Gerakan lengan memutar keluar ini merupakan gerakan dorongan dari lengan. Akhir dari dorongan apabila kita perhatikan gerakan dari telapak tangan gaya kupu-kupu pada saat mendayung adalah sebagai berikut :

Setelah telapak tangan masuk kedalam air, mulailah gerakan kearah luar, kemudian kedalam dan selanjutnya keluar lagi sampai selesai gerakan mendayung. Kedua telapak tangan akan membuat gerakan seperti bentuk lubang kunci (key hole). Selama dayungan telapak tangan menyesuaikan dengan gerakannya. Pada gerakan keluar telapak tangan menghadap keluar, pada saat putaran kedalam telapak tangan dari menghadap keluar menjadi menghadap kedalam dan pada gerakan memutar keluar. Kecepatan gerakan dari arah pelan kearah keras, sehingga pada saat dorongan, harus dilakukan sekeras-kerasnya. Bila kita perhatikan gerakan lengan dari gaya kupu-kupu sebenarnya hampir sama dengan gerakan lengan pada gaya bebas, baik pada gerakan recovery maupun pada gerakan mendayung. Bedanya pada gaya kupu-kupu dilakukan secara bergantian antara lengan kanan dan lengan kiri.

d. Pernapasan

Pernapasan pada gaya kupu-kupu di lakukan dengan mengangkat kepala ke depan seperti pada gaya dada. Pengangkatan kepala di lakukan pada saat akhir dari tarikan dan permulaan dari dorongan lengan, naiknya kepala dari permukaan

air di usahakan sedikit mungkin, asal mulut telah keluar dari permukaan air dan dapat melaksanakan pernapasan. pengambilan napas dilakukan dengan cepat, dengan cara membuka mulut lebar-lebar dan memasukkan udara secara meledak (cepat). secepatnya setelah mengambil napas, kepala segera di turunkan lagi, untuk menghindari tambahnya tahanan depan. Pengeluaran udara di lakukan dalam air di saat kepala akan keluar dari permukaan air. pengeluaran udara di lakukan secara ledakan (cepat).

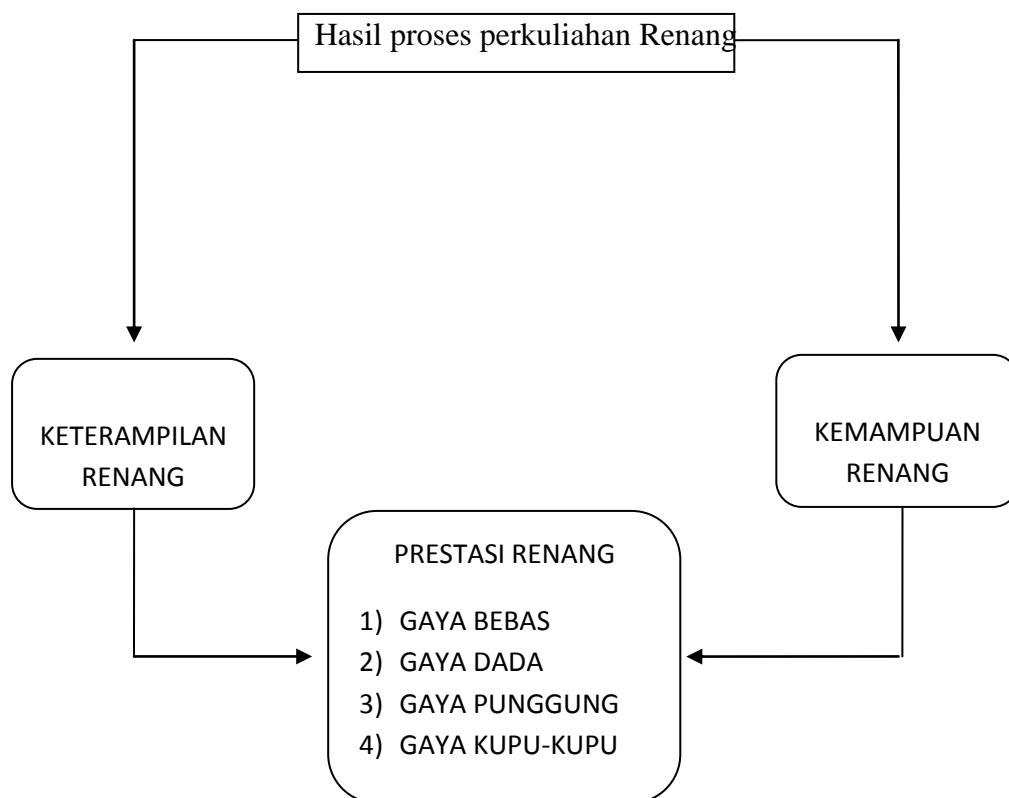
e. Gerakan keseluruhan

Pada gaya kupu-kupu ini harus ada persesuaian gerakan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. persesuaian tersebut terutama dalam hubungan sikap badan yang naik turun secara vertical lengan, meliuk-liuk seperti halnya ikan dolphin yang sedang berenang. Pada satu kali putaran lengan terjadi tendangan kaki dua kali, keras dan lemah. Pada saat permulaan tarikan di lakukan tendangan kaki yang pertama (keras) dan pada saat dorongan lengan, dilakukan tendangan kaki yang kedua (lemah).

B. Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka dapat dikemukakan kerangka pikir bahwa antara kemampuan dan keterampilan dimana kemampuan merupakan usaha atau kemampuan tubuh dalam mengerahkan kemampuan komponen-komponen fisik untuk berenang. Sehingga dapat dikatakan kemampuan merupakan general capacity yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan atau lebih. Sebagai contoh unsure kemampuan kecepatan gerak. Sedangkan keterampilan (*skill*) merupakan tindakan atau aktivitas gerak yang

benar dan merupakan indikator kualitas gerak atau penampilan seseorang. Sebagai contoh dia adalah pemain tenis yang terampil. Dengan demikian kemampuan dan keterampilan merupakan dua unsure yang saling keterkaitan, yakni proses gerak yang dikatakan teknik gerak dan kemampuan merupakan hasil dari proses gerak tersebut.



Gambar 1. Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Atas dasar kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.

2. Tingkat kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
3. Tingkat keterampilan teknik renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
4. Tingkat kemampuan renang gaya punggung mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
5. Tingkat keterampilan teknik renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
6. Tingkat kemampuan renang gaya dada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
7. Tingkat keterampilan teknik renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.
8. Tingkat kemampuan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.

Adapun hipotesis statistik penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. $H_0 = \mu B_1 = 4$
 $H_a = \mu B_1 \neq 4$
2. $H_0 = \mu B_2 = 4$
 $H_a = \mu B_2 \neq 4$
3. $H_0 = \mu P_1 = 4$
 $H_a = \mu P_1 \neq 4$
4. $H_0 = \mu P_2 = 4$
 $H_a = \mu P_2 \neq 4$

$$5. \quad H_0 = \mu D_1 = 4$$

$$H_a = \mu D_1 \neq 4$$

$$6. \quad H_0 = \mu D_2 = 4$$

$$H_a = \mu D_2 \neq 4$$

$$7. \quad H_0 = \mu K_1 = 4$$

$$H_a = \mu K_1 \neq 4$$

$$8. \quad H_0 = \mu K_2 = 4$$

$$H_a = \mu K_2 \neq 4$$

Keterangan:

B_1 : keterampilan renang gaya bebas

P_1 : keterampilan renang gaya punggung

D_1 : keterampilan renang gaya dada

K_1 : keterampilan renang gaya kupu-kupu

B_2 : kemampuan renang gaya bebas

P_2 : kemampuan renang gaya punggung

D_2 : kemampuan renang gaya dada

K_2 : kemampuan renang gaya kupu-kupu

4 : nilai norma kategori baik

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan dikemukakan hal-hal yang menyangkut tentang prosedur penelitian yang meliputi : variabel dan desain penelitian, definisi operasi variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang terlibat yakni hanya variabel bebas. Adapun variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut :

Variabel penelitian ini sebagai berikut :

1. Keterampilan renang gaya bebas (B_1)

Keterampilan renang gaya punggung (P_1)

Keterampilan renang gaya dada (D_1)

Keterampilan renang gaya kupu-kupu (P_1)

2. Kemampuan renang gaya bebas (B_2)

Kemampuan renang gaya punggung (P_2)

Kemampuan renang gaya dada (D_2)

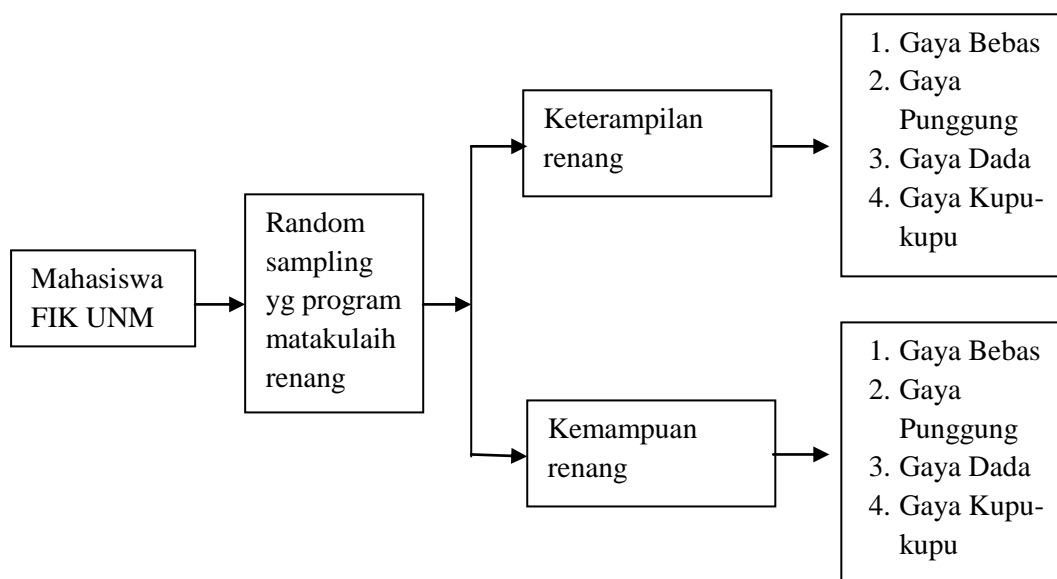
Kemampuan renang gaya Kupu-kupu (P_2)

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis

penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran keterampilan dan kemampuan renang gaya bebas, Dada, Punggung, dan Kupu-kupu pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Dengan demikian rancangan penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 2: Desain penelitian

Rancangan penelitian ini berdasarkan pada gambar 2 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel yang telah lulus matakuliah renang dilakukan tes renang. Renang menggunakan empat gaya yakni gaya bebas, Dada, Punggung, dan Kupu-kupu. Selanjutnya data yang diambil adalah waktu yang ditempuh dan teknik gaya yang dinilai oleh juri gaya. Data yang diperoleh dikonversi pada norma, sehingga dapat diperoleh gambaran tingkat keterampilan dan kemampuan renang.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka perlu adanya batasan secara operasional mengenai variabel tersebut sebagai berikut :

1. Keterampilan renang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gaya dalam cabang olahraga renang. Pada penelitian ini sampel harus mampu melakukan keempat gaya dalam cabang olahraga renang, yakni gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu. Penilaian yang dilakukan disesuaikan pada instrument tes keterampilan renang oleh pakar, dalam hal ini oleh Drs. Nadewi Syam, M.Kes.
2. Kemampuan renang adalah prestasi yang dicapai dalam renang setiap gaya atau renang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Penilaian adalah waktu yang dicapai oleh sampel.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Suharsimi Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memprogram mata kuliah renang. Namun populasi ini dibatasi pada mahasiswa putra saja dengan berdasarkan pertimbangan agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin, umur yang rata-rata relatif sebaya dan sama-sama telah mendapatkan pengajaran renang. Adapun jumlah mahasiswa tersebut adalah 212 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari individu yang mewakili mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Makassar. Melalui teknik random sampling (acak), peneliti memperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa.

Hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik menyangkut biaya, waktu maupun tenaga sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni penilaian keterampilan teknik dan kemampuan renang gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu mahasiswa FIK UNM.

Untuk memperoleh data-data tersebut di atas, maka dilakukan tes lapangan sesuai dengan kebutuhan data dalam penelitian ini dengan teknik pelaksanaan tes dan pengukurannya akan diuraikan sebagai berikut :

1. Tes Keterampilan Teknik Renang

- a. Alat dan perlengkapan: kolam renang, formulir tes dan alat tulis.
- b. Pelaksanaan tes: testee berdiri dipinggir kolam untuk siap-siap lomba masuk kekolam dan berenang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu.

c. Penilaian:

- 1) Apabila testee melakukan renang dengan gaya yang sempurna yakni skor pada rentang skor antara 9 - 10, akan mendapat nilai 5.
- 2) Apabila testee melakukan renang dengan gaya yang baik yakni skor pada rentang skor antara 7 - 8, akan mendapat nilai 4.
- 3) Apabila testee melakukan renang dengan gaya yang sedang yakni skor pada rentang skor antara 5 - 6, akan mendapat nilai 3.
- 4) Apabila testee melakukan renang dengan gaya yang kurang yakni skor pada rentang skor antara 3 - 4, akan mendapat nilai 2.
- 5) Apabila testee melakukan renang dengan gaya yang kurang sekali yakni skor pada rentang skor antara 1 - 2, akan mendapat nilai 1.

2. Tes Kemampuan Renang

- a. Alat dan perlengkapan : kolam renang, stop watch, alat tulis dan formulir tes.
- b. Pelaksanaan tes: testee berdiri dipinggir kolam untuk siap-siap lomba masuk kekolam dan berenang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu dengan jarak 20 meter.
- c. Penilaian : testee yang berenang dengan cepat ditentukan oleh waktu yang tertera di stop watch.

3. Kategori Penilaian

- a. Norma keterampilan renang dalam penelitian ini berdasarkan pada pelatih renang klub Garuda Laut dan dosen FIK UNM. Adapun norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	5	Sangat baik
2.	4	Baik
3.	3	Sedang
4.	2	Kurang
5.	1	Sangat kurang

- b. Norma kategori kemampuan renang penelitian yang digunakan berdasarkan tes pengukuran renang.

Gaya	Prestasi renang dalam detik	Kategori
Rimau/Bebas	Ke bawah – 12.8	Baik sekali
	12.0 – 14.4	Baik
	14.5 – 17.4	Sedang
	17.5 – 20.0	Kurang
	20.1 – ke atas	Kurang sekali
Dada	Ke bawah – 14.9	Baik sekali
	15.0 – 17.6	Baik
	17.7 – 20.8	Sedang
	20.9 – 23.5	Kurang
	23.6 – ke atas	Kurang sekali
Punggung	Ke bawah – 13.9	Baik sekali
	13.6 – 17.1	Baik
	17.2 – 19.9	Sedang
	20.0 – 24.3	Kurang
	24.4 – ke atas	Kurang sekali
Kupu-kupu	Ke bawah – 13.5	Baik sekali
	13.6 – 16.8	Baik
	16.9 – 20.6	Sedang
	20.7 – 23.9	Kurang
	24.0 – ke atas	Kurang sekali

Sumber : Ratal wirjasantosa (1984:294).

E. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data penelitian ini terkumpul yakni data keterampilan teknik dan kemampuan renang gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu

mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS 16.

Adapun langkah dalam pengolahan semua data penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mentabulasi data
2. Mengkonversi data pada masing-masing norma, baik keterampilan maupun kemampuan renang gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu.
3. Menganalisis secara deskriptif



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 Kampus Banta-Banteng Telp. 872602

Kode Pos 90222 Makassar

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUHADA

Nim : 073 104 172

Jurusan : Penjaskesrek

Prodi : Strata Satu (S1)

PERMOHONAN JUDUL PROPOSAL PENELITIAN
ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DAN KEMAMPUAN
GAYA-GAYA RENANG MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR S

Demikian judul yang saya ajukan dengan harapan dapat disetujui.

Makassar, Januari 2010

Mengetahui :

Penasehat Akademik

Yang Bermohon :

Prof. Dr. H. Anwar Pasau, Ma

SUHADA

NIP : 19430902 1966108 1 001

NIM: **073 104 172**

**Kriteria penilaian keterampilan gaya-gaya renang Mahasiswa Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar**

A. Gaya Bebas

1. Posisi Badan

2. Gerakan Kaki

3. Gerakan Lengan

4. Pernafasan

5. Gerakan Koordinasi

- a. apabila secara keseluruhan gerakannya sempurna nilainya 9 sampai 10 (baik sekali)
- b. apabila secara keseluruhan gerakannya ada salah satunya yang kurang bagus nilainya 7 sampai 8 (baik)
- c. apabila secara keseluruhan gerakan ada dua yang kurang berarti nilainya 5 sampai 6 (sedang)
- d. apabila secara keseluruhan gerakannya ada tiga yang kurang berarti nilai 3 sampai 4 (kurang)
- e. apabila secara keseluruhan gerakan tidak dapat dilakukan maka nilainya 1 sampai 2

D. Gaya Punggung

1. Posisi Badan

2. Gerakan Kaki

3. Gerakan Lengan

4. Pernafasan

5. Gerakan Koordinasi

- a. apabila secara keseluruhan gerakannya sempurna nilainya 9 sampai 10 (baik sekali)
- b. apabila secara keseluruhan gerakannya ada salah satunya yang kurang bagus nilainya 7 sampai 8 (baik)
- c. apabila secara keseluruhan gerakan ada dua yang kurang berarti nilainya 5 sampai 6 (sedang)
- d. apabila secara keseluruhan gerakannya ada tiga yang kurang berarti nilai 3 sampai 4 (kurang)
- e. apabila secara keseluruhan gerakan tidak dapat dilakukan maka nilainya 1 sampai 2

C. Gaya Dada

1. Posisi Badan

2. Gerakan Kaki

3. Gerakan Lengan

4. Pernafasan

5. Gerakan Koordinasi

- a. apabila secara keseluruhan gerakannya sempurna nilainya 9 sampai 10 (baik sekali)

- b. apabila secara keseluruhan gerakannya ada salah satunya yang kurang bagus nilainya 7 sampai 8 (baik)
- c. apabila secara keseluruhan gerakan ada dua yang kurang berarti nilainya 5 sampai 6 (sedang)
- d. apabila secara keseluruhan gerakannya ada tiga yang kurang berarti nilai 3 sampai 4 (kurang)
- e. apabila secara keseluruhan gerakan tidak dapat dilakukan maka nilainya 1 sampai 2

D. Gaya Kupu-kupu

- 1. Posisi Badan
 - 2. Gerakan Kaki
 - 3. Gerakan Lengan
 - 4. Pernafasan
 - 5. Gerakan Koordinasi
- a. apabila secara keseluruhan gerakannya sempurna nilainya 9 sampai 10 (baik sekali)
 - b. apabila secara keseluruhan gerakannya ada salah satunya yang kurang bagus nilainya 7 sampai 8 (baik)
 - c. apabila secara keseluruhan gerakan ada dua yang kurang berarti nilainya 5 sampai 6 (sedang)
 - d. apabila secara keseluruhan gerakannya ada tiga yang kurang berarti nilai 3 sampai 4 (kurang)

e. apabila secara keseluruhan gerakan tidak dapat dilakukan maka nilainya

1 sampai 2